

Trabajo de grado

por León Botero

Fecha de entrega: 30-ene-2020 09:41a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1248735071

Nombre del archivo: Trabajo_de_Grado_1.docx (175.32K)

Total de palabras: 11811

Total de caracteres: 66892

MOTIVACIÓN, ANSIEDAD Y AUTOCONFIANZA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS

VANESSA PATIÑO RÍOS
PAOLA ORTÍZ ARISTIZÁBAL
LINA MARCELA HENAO SUAZA
MANUELA ATEHORTUA ZAPATA

²¹
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
RÍONEGRO – ANTIOQUIA
2020

MOTIVACIÓN, ANSIEDAD Y AUTOCONFIANZA EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS

VANESSA PATIÑO RÍOS
PAOLA ORTÍZ ARISTIZÁBAL
LINA MARCELA HENAO SUAZA
MANUELA ATEHORTUA ZAPATA

82

Trabajo de grado para optar al título de psicólogo/a

Gilberto Gaviria Castaño
Asesor

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
PSICOLOGÍA
RÍONEGRO - ANTIOQUIA
2020

Nota de Aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Ríonegro, fecha en que entrega el trabajo a biblioteca

AGRADECIMIENTOS

En el desarrollo y culminación del presente trabajo de grado se tuvieron ciertas dificultades que finalmente pudieron ser solventadas por el apoyo de docentes y compañeros del programa de psicología. Por ende, se agradece inicialmente a las compañeras Manuela Atehortúa, Lina Marcela Henao, y Vanessa Patiño por el trabajo en equipo, compañía y apoyo para la realización de ésta investigación durante los dos últimos años. Por otra parte se agradece a la docente Martha Lucía Gómez por el apoyo y el asesoramiento al iniciar éste proyecto de investigación. Y finalmente al asesor Gilberto Gaviria por acompañar e instruir en la terminación del trabajo de grado.

Paola Ortíz Aristizábal

En primera instancia agradezco a mi familia por el apoyo durante mi carrera profesional, a la universidad por recibirme con tal aprecio, a mis maestros por sus enseñanzas y en especial a mis compañeros con las cuales sacamos adelante este proyecto con tan esmerado esfuerzo. Un especial agradecimiento a la profesora Martha Lucía Gómez quien nos apoyó desde un principio con nuestro proyecto y a Gilberto Gaviria quien orientó y asesoró a nuestro equipo para sacar lo mejor de este trabajo.

Manuela Atehortúa Zapata

42 Durante el desarrollo de la etapa de observación y análisis de nuestro proyecto, fue necesario el desplazamiento de todo nuestro equipo de trabajo hasta la Universidad Católica de Oriente y la Universidad Jaime Isaza Cadavid, inicialmente quiero agradecer a estas dos instituciones que nos apoyaron en cuanto al desarrollo de nuestra idea. Quiero agradecer a mi 30

familia por el apoyo que me han brindado en cuanto a la formación como profesional, a mis compañeras de equipo ya que siempre fuimos constantes y dimos lo mejor de nosotras, a los profesores que nos acompañaron en éste proceso tanto el profesor Gilberto como la profesora Martha Gómez ya que creyó en nuestra idea, nos motivó y nos apoyó a desarrollarla.

Lina Marcela Henao Suaza

En primer momento quiero decir que el proceso que se llevó en la realización de este proyecto fue de gran aprendizaje tanto profesional o como personal, cada día este bello proyecto me fue poniendo diferentes retos y porque no también obstáculos que hoy en día agradezco que hayan pasado, porque todo eso me ayudo a crecer, ahora si agradezco a mi equipo de trabajo, por impulsarme y querer hacer las cosas bien cada día, por enseñarme a trabajar en equipo, a tener paciencia y sobre todo a dialogar, agradezco a las personas que hicieron esto posible como es la profesora Martha Gómez y el Profesor Gilberto Gaviria, a la Universidad Jaime Isaza Cadavid, y lo más importante al motor y mi mayor impulso mi familia, gracias a todos por creer en este bonito proceso.

Vanessa Patiño Ríos

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	9
ABSTRAC.....	10
1. INTRODUCCIÓN.....	11
1.1 ANTECEDENTES.....	12
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	20
1.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	25
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	26
1.5 OBJETIVOS.....	29
1.5.1 Objetivo general.....	29
1.5.2 Objetivos específicos.....	30
2. REFERENTE TEÓRICO O CONCEPTUAL.....	29
2.1 Psicología del deporte, deporte y actividad física.....	31
2.2.2 Deporte grupal vs individual.....	32
2.2 Motivación: Definición, características y modelos.....	31
2.3 Ansiedad: Definición y clasificación.....	32
2.4 Autoconfianza.....	33
3. HIPÓTESIS.....	37
4. DISEÑO METODOLÓGICO.....	38
4.1 Enfoque.....	38
4.2 Tipo de investigación.....	38
4.3 Nivel de la investigación.....	38
4.4 Diseño de investigación.....	38
4.5 Población y muestra.....	38
4.5.1 Muestreo.....	38
4.5.2 Muestra.....	37
4.5.3. Criterios de inclusión.....	39
4.5.4. Criterios de exclusión.....	39
4.6 Variables o categorías.....	38
4.7 Técnicas o instrumentos.....	39
4.7.1. Escala de Motivación Deportiva (EMD).....	40
4.7.2 Ansiedad Competitiva (CSAI-2).....	40
4.7.3. Cuestionario de Autoconfianza en Competición CACD para Deportes Individuales y Colectivos.....	41

4.8 Procedimiento	41
4.8.1 Aspectos éticos.....	42
4.9 Plan de análisis.....	42
4.9.1 Resultados esperados	42
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	42
5.1 Resultados sociodemográficos.....	42
5.2 Descripción de los promedios de las variables de Motivación, Ansiedad y Autoconfianza.....	42
5.3 Comparación de las variables de Ansiedad, Motivación y Autoconfianza en función del tipo de deporte (grupal e individual).....	45
5.4 Prueba de normalidad.....	48
5.5 Correlaciones entre variables	49
6. CONCLUSIONES.....	54
6.1 Limitaciones y recomendaciones.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	Error! Bookmark not defined.
APÉNDICES.....	62

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Promedios de las variables de Motivación, Ansiedad y Autoconfianza.....	44
Tabla 2. Porcentajes de las variables en función del tipo de deporte.....	47
Tabla 3. Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov.....	48
Tabla 4. Correlaciones entre las variables de Ansiedad, Motivación y Autoconfianza.....	50

LISTA DE APÉNDICES

Consentimiento informado.....	62
Instrumentos.....	65
Escala de Motivación Deportiva (sms/emd).....	65
Ansiedad Competitiva (CSAI-2).....	67
Cuestionario de Autoconfianza en Competición CACD para Deportes Individuales y Colectivos.....	68

RESUMEN

¹⁴ El objetivo de esta investigación fue examinar la relación entre las variables de motivación, ansiedad y autoconfianza en deportistas universitarios que practican deportes individuales y grupales. Para alcanzar este objetivo, se contó con 84 participantes, de los cuales 57 pertenecían a deporte colectivo y 27 a deporte individual. Se les aplicaron la Escala de Motivación Deportiva (EMD), de ⁹ Ansiedad Competitiva (CSAI-2) y el Cuestionario de Autoconfianza en Competición CACD para Deportes Individuales y Colectivos. Los resultados evidencian que a más motivación intrínseca, más ² bajos niveles de ansiedad y altos niveles de autoconfianza. A su vez, se encontró mayor ansiedad cognitiva en deportes individuales y mayor autoconfianza en deporte grupal. Finalmente se halló una correlación positiva entre ⁹ motivación intrínseca y autoconfianza, ⁹ motivación extrínseca y ansiedad, y una correlación negativa entre ¹⁸ amotivación y autoconfianza, y entre ansiedad y autoconfianza. Se concluye señalando la importancia de conocer el comportamiento de estas variables por parte de entrenadores y psicólogos deportivos, buscando potencializar el desempeño de los deportistas.

Palabras claves. Motivación, ansiedad, autoconfianza, deportistas universitarios, deporte individual, deporte colectivo.

ABSTRAC

The objective of this research was to examine the relationship between the variables of motivation, anxiety and self-confidence in university athletes who practice individual and group sports. To achieve this objective, there were 84 participants, of which 57 belonged to collective sport and 27 to individual sport. The Sports Motivation Scale (EMD), Competitive Anxiety (CSAI-2) and the CACD Competition Self-Confidence Questionnaire for Individual and Collective Sports were applied to them. The results show that the more intrinsic motivation, lower levels of anxiety and high levels of self-confidence. In turn, greater cognitive anxiety was found in individual sports and greater self-confidence in group sports. Finally, a positive correlation was found between intrinsic motivation and self-confidence, extrinsic motivation and anxiety, and a negative correlation between amotivation and self-confidence, and between anxiety and self-confidence. It concludes by pointing out the importance of knowing the behavior of these variables by coaches and sports psychologists, seeking to potentiate the performance of athletes.

Key words. Motivation, anxiety, self-confidence, university athletes, individual sport, collective sport.

1. INTRODUCCIÓN

La presente investigación que lleva como título “Motivación Ansiedad y Autoconfianza en Deportistas Universitarios” Abarca la problemática que se ha podido identificar respecto a la psicología deportiva en Colombia, lo que se quiere es aportar al bienestar integral de los deportistas y generar mejores resultados a la hora de la competencia.

Se parte de la premisa que la psicología deportiva es un nuevo campo de acción que ha venido estructurándose y formándose, se ha podido evidenciar que en otros países la psicología deportiva es fundamental para el bienestar no solo del deportista y sus resultados sino también del equipo interdisciplinario que lo acompaña en el proceso, lo que se quiere es ver como se relacionan las variables de motivación, ansiedad y autoconfianza en deportes individuales y grupales y de este modo aportar a este nuevo campo de acción específicamente en Colombia ,ya que según lo investigado ,sería importante que en nuestro país hubiera más apoyo y acompañamiento a los procesos de los deportista y así generar resultados más satisfactorios, pues si se ve al deportista como un ser integral que tiene capacidades ,emociones y pensamientos , se debe pensar cómo mantener todo equilibrado ante el momento de la competencia y como estas variables influyen significativamente en cuanto al desarrollo como deportista.

1.1 ANTECEDENTES

La psicología deportiva definida como el rendimiento deportivo, ésta se explica en dos especialidades, siendo desarrollista y terapéutica; la primera se enfoca en potenciar habilidades del deportista y la segunda en acompañarlo en sus dificultades (Williams, 1991). Las variables que se evaluarán en esta investigación son: motivación, ansiedad y autoconfianza. Respecto a la motivación, ésta se define como la ¹ iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de una actividad físico-deportiva (Deci y Ryan, 1985). Por su parte, la ansiedad precompetitiva, se concibe como un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida (Martens et al, 1990). Finalmente está la autoconfianza, la cual se percibe como la creencia o el grado de certeza que ⁴ los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte (Vealy, 1986). A continuación, ⁴¹ se presentan algunas investigaciones en línea con estas variables.

Catalá et al, en el 2016 hacen una investigación donde su objetivo principal era ²⁰ analizar la relación existente entre el continuo de motivación, planteado desde la teoría de la motivación autodeterminada. ⁹ La muestra estuvo conformada por 562 hombres jugadores de fútbol, entre los 15 y 29 años. Los instrumentos que utilizaron fue el ²⁰ Cuestionario de Regulación Conductual en el Deporte (BRSQ) (Lonsdale, Hodge y Rose, 2008). Se empleó la versión traducida y validada por Moreno- Murcia. En los resultados se logra observar ⁷¹ una relación positiva entre la edad y la motivación intrínseca ²⁰ de estimulación, y por otro lado relaciones negativas entre la edad y la desmotivación. Los resultados permiten concluir la relación entre altos niveles de motivación ²⁰ intrínseca y bajos niveles de motivación externa y desmotivación, en coherencia con estudios previos realizados en diferentes muestras de deportistas.

En otra de las investigaciones Granero y Baena (2014), propusieron como objetivo conocer la predicción de la motivación autodeterminada a través del índice de autodeterminación, según las orientaciones de meta y el clima motivacional de los alumnos en Educación Física. Para esto usaron las escalas de Motivación Deportiva, Cuestionario de Orientación al Aprendizaje y al Rendimiento en las Clases de Educación Física y el Cuestionario de Percepción de Éxito. Su muestra estuvo compuesta por 1298 estudiantes, entre 12 y 19 años. Como resultados se obtuvo la figura del profesor en las clases de EF en esta etapa educativa es de vital importancia, ya que el clima motivacional que percibe el alumnado tiene relación con su orientación motivacional; asimismo la motivación intrínseca es la que mayor relevancia tiene; y también se encuentra una mayor motivación al deporte por parte de los varones.

En Argentina, se realizó un estudio sobre la motivación en futbolistas profesionales, donde tenían como objetivo determinar el nivel de correlación existente entre la motivación deportiva y la motivación social con determinados tipos de reforzadores internos y externos. Se midieron 40 futbolistas, y se utilizaron los instrumentos de Escala corta para medir motivaciones deportivas adaptada por Dorcas S Butt en 1976; el Cuestionario para medir reforzadores externos; y el Inventario de autoestima realizado por Matthew Mckay-Patrick Fanning, en 1985. Se concluyó que aquellos deportistas que quizás encuentren en el deporte una de las únicas posibilidades de satisfacción de sus necesidades de autorrealización, se aferren a la misma de manera que terminen moldeando ciertas conductas de dominio de la situación en pos del logro del objetivo personal antes que la satisfacción de la necesidad grupal; conllevándolos así a emplear más la agresión. Así mismo los jugadores de larga trayectoria en un club se habitúan al reconocimiento social; en cambio al ser jugadores nuevos en el club, encuentran en el reconocimiento social una fuente impulsora muy elevada para su nivel motivacional; por ende,

los que llevan menos tiempo en el deporte, su nivel motivacional va a ser más elevado por esa búsqueda de recompensa. Finalmente, los jugadores que presentan un elevado nivel de autoconfianza pueden controlar las distorsiones cognitivas que podrían llegar a aparecer en sus pensamientos y hacerlos sentir de más bajo nivel, y al tener control sobre eso, conllevaría a un nivel de conflicto psicológico bajo.

Aguirre y González (2014), realizaron un estudio en Bogotá (Colombia), en el cual buscaba identificar y establecer diferencias entre los puntajes de los factores motivacionales, variables sociodemográficas y variables deportivas. Participaron 120 deportistas universitarios que practicaban distintos deportes tanto de grupales como individuales. Se utilizaron dos instrumentos, la Escala de Motivación Deportiva (EMD) y un autoinforme. Se encontró que la motivación extrínseca se evidencia más en hombres que en mujeres, asimismo en aquellos que tienen bajos recursos económicos y que poseen más experiencia en el deporte; en cambio la motivación intrínseca se observa más en deportistas de altos recursos y que practican con más frecuencia el deporte. Otra investigación en Barranquilla (Colombia) quiso identificar las diferencias de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en deportes de conjunto y género. Se midieron 205 deportistas de deportes en conjunto; para la evaluación se utilizó el cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo, que mide las variables de motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Como resultados, obtuvieron que la motivación fue la característica psicológica que más predominó; por ende, se considera como una característica que adquiere más influencia en el rendimiento del deportista. (Arias et al, 2016).

Liberal, et al (2014), pretendían analizar la influencia de la lesión sobre los posibles cambios en estado de ánimo y en la ansiedad precompetitiva de los futbolistas. Participaron 13

jugadores de equipos masculinos, con edades entre los 21 y 29 años. Para evaluar la ansiedad precompetitiva se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva (*Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) en la versión española de Márquez (1992). Para la evaluación de los estados de ánimo se ha utilizado el *Profile of Mood States* (POMS) de McNair, Lorr y Droppelman (1971). Los resultados muestran que los valores de Tensión, Cólera y Autoconfianza eran mayores antes de la lesión que después. Se puede considerar que determinados programas de entrenamiento psicológico ayudarían a los deportistas a afrontar mejor las situaciones deportivas en las que se encuentran; minimizar la vulnerabilidad a sufrir lesión, y en caso de lesión afrontar ésta con respuestas psicológicas y emocionales adaptativas mejorando las estrategias en el periodo de rehabilitación.

Ruiz y Zaraus, (2014) plantearon como objetivos analizar una serie de variables bio-socio-demográficas y la influencia que tienen a la hora de elevar o disminuir de manera significativa la ansiedad precompetitiva en una amplia muestra de corredores de ruta hispanos (españoles y mexicanos), para lograr este usaron los instrumentos Inventario de Ansiedad Competitiva-2 y Variables bio-socio-demográficas, los cuales se aplicaron a 1795 corredores de ruta entre los 18 y 76 años. Los cuestionarios fueron administrados un día antes de la carrera en un stand. Se obtuvo una moderada ansiedad precompetitiva, tanto cognitiva como somática. Sin embargo, los valores obtenidos en autoconfianza son altos en la muestra española. Como conclusión se evidencian que los corredores de ruta tienen una moderada ansiedad precompetitiva, tanto cognitiva como somática; además, que las variables bio-socio-demográficas tienen influencia en las puntuaciones de la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

Pinto y Vázquez (2013) en su investigación buscaban conocer los niveles de ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una muestra Argentina de jugadores amateurs de golf, y ver la relación entre ansiedad competitiva, estrategias de afrontamiento, y rendimiento deportivo. Para esto usaron el Inventario de Ansiedad Competitiva y el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte, donde encontraron primeramente que había más ansiedad cognitiva que somática y se encontraba una autoconfianza alta. Las estrategias que encontraron como más usadas fueron: usar más la calma emocional y la planificación activa.

Sáez (2017) llevó a cabo un estudio con el objetivo de determinar la relación entre ansiedad estado y autoconfianza. El instrumento utilizado fue el Test Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) y la planilla del entrenador con los resultados competitivos. Se evidenció que la autoconfianza es una variable importante precompetitiva para obtener un mejor resultado en el momento de la competencia; por lo cual, el trabajar con los deportistas la variable de autoconfianza antes de la prueba, conllevará a que haya mayores probabilidades de adquirir resultados de triunfo en las competencias; mientras que la ansiedad, ya sea somática o cognitiva, no tienen mayor relevancia en cuanto al resultado en una competencia.

Vaca et al (2017) en su investigación, buscaron saber cuáles son los niveles de ansiedad precompetitiva de los deportistas de alto rendimiento, amateur y novatos en la competencia de karate, para esto se utilizó el test de ansiedad de Martens (CSAI-2), el cual se aplicó a 15 deportistas separándolos en 3 grupos independientes, 5 deportistas de alto rendimiento, 5 deportistas amateur y 5 deportistas novatos. Como se resultados se obtuvo diferencias significativas en la ansiedad cognitiva entre los grupos estudiados, y no determinó diferencias significativas en la ansiedad somática y en la autoconfianza. Se concluyó que, los deportistas

novatos presentaron un elevado nivel de ansiedad antes de la competición, seguidos por los karatecas de alto rendimiento y los amateurs, respectivamente.

Prados, Fuentes y Calvo (2014) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la asociación entre intensidad y direccionalidad de la ansiedad, autoconfianza y el rendimiento competitivo en dos equipos de baloncesto de diferente sexo y nivel competitivo. Utilizaron como instrumento el cuestionario Competitive State Anxiety Inventory 2, CSAI-2 (Martens, et al., 1990) junto con una escala de direccionalidad (Jones y Swain, 1992); instrumento de observación de las Técnicas y Eficacia Individual en Baloncesto (TEBAL). Los jugadores completaron los cuestionarios 30 minutos antes de cada partido y en presencia del investigador. Los resultados obtenidos reflejan la alta consistencia interna que tuvieron las diferentes subescalas evaluadas en cada uno de los momentos en que se autoadministró el cuestionario. Además, no se encontró relación alguna entre las percepciones direccionales de ansiedad, autoconfianza y el IR en ninguno de los dos grupos evaluados.

Fradejas et al, (2016) buscaron analizar el estado de autoconfianza en el deporte en edad escolar que realizan los alumnos/as entre 12 y 18 años, en función de su género, tipo de deporte y edad. Participaron 816 adolescentes. El instrumento usado fue Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Se concluyó que se presenta mayor autoconfianza en hombres que en mujeres, también que existen mayores niveles de autoconfianza en deportistas que practican deporte individual, y que no existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a que varíe la autoconfianza dependiendo de la edad.

Pineda et al, (2015) en su investigación plantearon como objetivos poner a prueba dos modelos que examinan de forma secuencial las relaciones entre la percepción del clima motivacional, las orientaciones de meta, las regulaciones y las consecuencias de ansiedad y

autoconfianza precompetitivas, tanto en la dimensión de intensidad como en la dimensión de dirección. Participaron 211 deportistas universitarios entre los 17 y 28 años. Se emplearon: el cuestionario de Clima Motivacional percibido en el Deporte, el cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte, la Escala de Motivación en el deporte y el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2. Los resultados muestran que el grado en el que los deportistas perciben que sus entrenadores crean un clima implicado en la tarea, influye significativamente en el clima motivacional de los deportistas y en el nivel de ansiedad y autoconfianza. Este estudio aporta evidencia sobre el papel que cumple la percepción del entrenador a la hora de valorar el aprendizaje y la mejora de las técnicas deportistas, y el efecto negativo indirecto sobre la ansiedad somática precompetitiva.

Montero et al, (2013) realizaron una investigación que buscaba analizar la relación entre motivación y el poder predictivo de la direccionalidad de la autoconfianza precompetitiva en el flow situacional en competición. Para esto se usaron las escalas: Medida de las necesidades psicológicas básicas, Medida de la motivación contextual, Medida de la dirección de la autoconfianza previa a la competición y Medida del estado de Flow. Se aplicaron a 128 judokas entre 12 y 35 años, horas antes del comienzo de la competición se midió la dirección de la autoconfianza precompetitiva, y al finalizar la misma, los deportistas complementaron el cuestionario referente al estado de flow. Como resultados se muestra la importancia de las variables situacionales en el comportamiento psicológico en competición. Como conclusión se llega a decir que, a pesar de sus limitaciones, este trabajo presenta información relevante para los profesionales del deporte, reflejando la importancia de que éstos sientan que su nivel de confianza es óptimo frente a la competición.

León-Prados, Fuentes y Calvo, (2014) en su investigación plantearon como objetivo analizar la relación establecida entre el nivel de intensidad y direccionalidad de ansiedad y autoconfianza percibida y el rendimiento competitivo en baloncesto, cuando éste se determina mediante un Índice de Rendimiento Individual, para esto se utilizó el Cuestionario Competitive State Anxiety Inventory 2, CSAI-2 y el Instrumento de observación de las Técnicas y Eficacia Individual en Baloncesto, los cuales fueron aplicados a 18 sujetos 30 minutos antes de cada partido. Los diferentes partidos fueron filmados y luego se analizaron para obtener el Índice de Rendimiento Individual de los jugadores en cada partido. Se encontró una relación entre la intensidad de la ansiedad somática y el rendimiento individual, y una relación lineal negativa entre la intensidad de la ansiedad cognitiva y el rendimiento individual.

García et al, (2015) investigaron las relaciones existentes entre las variables motivacionales y la ansiedad relacionada con la competición deportiva, para esto se aplicó los cuestionarios de Motivación Autodeterminada, Orientación al Ego y la Tarea, Clima Motivacional percibido, Ansiedad Competitiva y Aceptación del uso de la astucia y el engaño, a 270 deportistas en la mitad de temporada luego del entrenamiento. Los resultados muestran diferentes relaciones de dependencia estadística entre la motivación autodeterminada y la motivación de logro, respecto de la ansiedad competitiva, y evidencian una controvertida relación entre los climas motivacionales percibidos y las orientaciones de tarea y de ego de los jugadores. Asimismo, se observa el papel residual de la ansiedad somática y el rol instrumental de la aceptación del engaño y la astucia. Ha quedado establecida la predominancia probabilística de los dos climas motivacionales percibidos respecto de las variables dependientes, así como la baja relevancia de la ansiedad somática.

En España Reigal et al, 2018, llevaron a cabo un estudio en el que pretendían analizar las diferentes habilidades psicológicas evaluadas por el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), así como su relación y capacidad predictiva sobre la ansiedad competitiva en una muestra de triatletas. A parte del IPED, también utilizaron el Inventario de Ansiedad en Competición (CSAI-2); participaron 94 triatletas. Encontraron que a mayor autoconfianza y eficacia más motivación en el deportista; y por consiguiente más persistencia, lo cual influye en el rendimiento deportivo.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Las variables a medir en esta investigación son la motivación, ansiedad y autoconfianza en deportistas universitarios. Ya que en la mayoría de investigaciones (antecedentes) se encontraba que cada una de estas variables influía significativamente en el rendimiento deportivo. (Lima, 2014). Pero en ninguna investigación realizada en Colombia se encontró un estudio donde se relacionen las 3 variables juntas por lo que se pudo evidenciar que no se evaluaban ni se relacionaba el comportamiento de las tres variables. Variables que influyen en el rendimiento deportivo y competitivo del deportista. Por ejemplo, la variable de motivación es lo que mueve al deportista a actuar en cada momento y está relacionada con el deportista porque esto es lo que permite que lo practique (Rubín, 2018).

Por otra parte, Carrasco en el 2015, establece el siguiente concepto de motivación: “Un motivo es algo que constituye un valor para alguien. La motivación, pues, está constituida por el conjunto de valores que hacen que un sujeto “se ponga en marcha” para su consecución. La motivación hace que salgamos de la indiferencia para intentar conseguir el objetivo previsto. Entre motivo y valor no hay diferencia: motiva lo que vale para cada sujeto”. Por consiguiente, la variable motivación es fundamental para la consecución de cualquier objetivo, ya sea laboral, escolar, o en este caso, deportivo; y por ende se evidencia que si el deportista no se encuentra motivado, probablemente el rendimiento del deportista no se presente en sus óptimas condiciones y se genere poca persistencia en mantenerse activo en el deporte y en su rendimiento.

Respecto a la variable de ansiedad, se halló que es un estado emocional que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el

aerousal del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento, llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática que constituye el grado de activación física percibida (Landers, 1986). Y desde este ámbito, la ansiedad suele concebirse como un factor influyente para disminuir procesos atencionales, de concentración y asimismo de rendimiento en una competencia deportiva, debido a los síntomas que se presenta. (Saéz, 2017).

En cuanto a la ⁴⁸ autoconfianza, es la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, es decir, supone creer que el éxito se va a producir (Ear, 2012). Por lo cual, en investigaciones se ha encontrado que altos niveles de autoconfianza es directamente proporcional a buenos resultados competitivos. (Montero et al, 2013).

De acuerdo a lo anterior, el deportista se ve ³³ como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita atención y entrenamiento para obtener su máximo rendimiento. (Morilla et al. 2003). Y, asimismo, ⁵⁴ el éxito como el fracaso de un deportista o equipo procede de una combinación de capacidades condicionales físicas, técnicas, tácticas, psicológicas, entre otras. (Williams y James, 2001). Por ende, con respecto a lo antepuesto, una de las problemáticas evidenciadas es que las tres variables a medir muestran una incidencia significativa tanto en la competencia, rendimiento y el bienestar del deportista; por esto es importante que se pueda formar un equipo interdisciplinario en donde el entrenador sea consciente de cómo influyen estas variables en el rendimiento y a partir de que áreas reforzar o trabajar en cuanto a la continua mejora.; quizás al enfrentar una competencia los resultados obtenidos no serán los esperados en comparación a si tienen consciencia de aquella información y la implementan en su práctica deportiva. (Valeria Lima, 2014)

Por otro lado, otra problemática observada radica en la poca investigación que se ha realizado en Colombia acerca de la psicología del deporte y específicamente con estas variables que tienen

tanta influencia en el rendimiento deportivo, y de las cuales no se ha hecho un estudio donde estén las 3 variables relacionadas entre sí, lo cual otorga un punto de partida para indicar que este campo de acción no presenta mucha prevalencia en el ámbito colombiano (Serrato 2008). Y aquello se determina como una problemática, porque se ha encontrado aspectos distintos entre deportistas universitarios en Colombia en comparación a otros países; en cuanto a la formación y educación para el deporte ya que en otros países apoyan más el área deportiva, lo cual podría ser un factor diferenciador en los resultados de la investigación con relación a las variables a medir. Con respecto a las distinciones entre el contexto nacional e internacional, se explica desde varios ámbitos.

Inicialmente, en el historial de competencias deportivas, según Universidad Nacional de Colombia, Unidad de Medios de Comunicación y Unimedias, en el 2008; países como Estados Unidos y China en juegos olímpicos han llegado más alto en la tabla de medallas en comparación a otros países, incluido Colombia. Y entre países de Latinoamérica, Cuba es el modelo más exitoso con respecto al deporte y resultados competitivos. Por otra parte, hacen referencia al ámbito legislativo en Colombia en cuanto al deporte, y concluyen que ésta se encuentra orientada al ámbito formativo y recreativo, y no competitivo como en otros países con mejores rendimientos deportivos. Y finalmente según ellos, el deporte universitario se encuentra más promovido desde entidades de educación superior privadas que públicas con respecto a acompañamiento profesional, posibilidad de entrenamiento, etc. Denotando que en Colombia no todo deportista universitario presenta los mismos beneficios en todas las instituciones a nivel nacional.

Asimismo, Garzón (2016) realizó una investigación comparativa entre Estados Unidos, China y Colombia del contexto para deportistas universitarios. En la cual se concluye los mismos

aspectos comentados por la Universidad Nacional de Colombia et al, (2008). Por tanto, al hacer aquel estudio comparativo, se encontró lo siguiente:

1. Estados Unidos y China articulan la formación académica y deportiva por medio de becas; es decir, en Colombia existe beca para una educación superior por medio de la práctica deportiva, pero no se otorga una beca que articule educación superior y deporte; ambas son aisladas. Lo cual conlleva a un gasto económico más elevado en Colombia en comparación a un deportista universitario de Estados Unidos o China.

2. Se encontró que, en juegos olímpicos, Estados Unidos ha presentado mayor número de participantes universitarios que Colombia.

3. El modelo educativo colombiano para deportistas se encuentra más orientado a la formación académica que a formarse como deportista universitario de alto rendimiento. Por lo tanto, un deportista universitario pocas veces cuenta con el acompañamiento interdisciplinario de profesionales y herramientas requeridas para obtener un óptimo desarrollo deportivo en comparación a países como Estados Unidos y China.

Con lo dilucidado anteriormente, se podría inferir que el acompañamiento de un psicólogo en Colombia para deportistas es poco habitual. Gutiérrez y Luna (2018) realizaron un estudio cualitativo en cuanto a la percepción que tenían los deportistas colombianos de la psicología del deporte. Entre los resultados, se encontraron que pocos de los deportistas recibían con regularidad un acompañamiento de psicólogo deportivo en Colombia, y en cambio recibían atención de nutricionistas, médicos en orientación deportiva, etc. Igualmente, se explica que los mismos deportistas hacían referencia a que conocían pocos psicólogos deportivos en éste contexto; o que a veces el acceso al psicólogo deportivo se podía ver interferidos por factores económicos.

Lo manifestado anteriormente muestra poca incidencia psicológica en el deporte en Colombia. Por ende, si no se evidencia el trabajo del psicólogo en el deporte, menos posibilidad hay que los deportistas se intervengan de manera más acertada sobre las variables mencionadas. Por consiguiente, los deportistas podrían estar llevando a cabo su práctica deportiva sin saber manejar o monitorear de manera saludable y equilibrada aquellos aspectos psicológicos.

Y en relación al vacío en búsqueda de antecedentes que también justifica implementar esta investigación, es que ¹ se han encontrado estudios que relacionen la variable de ansiedad y autoconfianza, e igualmente autoconfianza y motivación. Pero no se han realizado investigaciones que articulen las tres variables a medir en los deportistas universitarios y describa qué sucede cuando éstas se relacionan. Además, también se pretende comparar las tres variables en torno a deportes individuales y colectivos, de lo cual existe investigación; no obstante, no se encontró algún estudio que tuviera como objetivo relacionar las variables e igualmente compararlas entre los mismos deportistas, de este modo se podrá evidenciar y reiterar como estas variables son determinantes a la hora de la competencia y como varían según sea la clase de deporte es decir individual o grupal, dando así herramientas al psicólogo deportivo y al equipo interdisciplinario que está en búsqueda de una práctica integral positiva del deporte.

1.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cómo se relacionan las variables de motivación, ⁷ansiedad y autoconfianza en deportistas universitarios que practican deportes individuales y grupales?

1.4 JUSTIFICACIÓN

La psicología deportiva es un área de la psicología aplicada que recientemente está Comenzando a emplearse en Colombia, por ende, al llevar a cabo ésta investigación se permitirá expandir y explorar en el contexto colombiano y específicamente en el departamento de Antioquia,

el conocimiento acerca de la psicología deportiva, ya que como se mencionó al principio, ésta no se encuentra muy patente en el país; y asimismo los psicólogos puedan visualizar éste campo como una alternativa para continuar y especializarse en ella como un proceso de formación y de profesión.

Por otro lado, desde el ámbito investigativo solo se encontraron 4 investigaciones que dataran sobre la correlación entre las variables que se pretenden estudiar, las cuales se llevaron a cabo en otros países diferentes a Colombia. Por tanto, sería un estudio nuevo para el contexto Antioqueño indagar este aspecto y contribuir por ende a la ampliación investigativa desde la psicología deportiva a nivel nacional y especialmente departamental.

Por su parte a nivel metodológico se evidencia en la revisión de antecedentes que solo una investigación realizó la comparación de las variables psicológicas en el deporte entre deportistas grupales y deportistas individuales. Por tanto, es un aspecto relevante para la investigación que se pretende realizar y particularmente en Antioquia que se desprende una gran diversidad en cuanto los deportes individuales y grupales.

Desde la perspectiva deportiva, el realizar este tipo de investigación, al obtener los resultados, se dará un proceso de cooperación para los entrenadores, ya que, al presentar las variables psicológicas evaluadas, contribuirá a que el entrenador o inclusive el psicólogo deportivo creen alternativas para transmitir de manera más efectiva el deporte, y así tener en cuenta la motivación, la ansiedad y la autoconfianza como factores importantes que de acuerdo a lo encontrado, tienen gran incidencia en el rendimiento y en los resultados de las competencias deportivas; por lo cual al conocer acerca de éstas variables en deportistas, en esas alternativas habrá más claridad de cómo intervenir desde estas variables en los deportistas, y ayudarles a los

deportistas a regular éstas variables, para que finalmente se obtengan unos resultados óptimos por parte de los deportistas, ya sea en el rendimiento y en las competencias.

De igual manera, al tener conocimiento de la motivación, ansiedad y autoconfianza en deportistas, el psicólogo deportivo podrá sustentarse con base a esta información para realizar proceso personal con cada uno de los deportistas y acompañarlos en su proceso de entrenamiento deportivo.

Ahora, incluyendo el contexto de la Universidad Católica de Oriente, se ve la importancia de esta investigación en el sentido de que en un futuro la entidad educativa visualice esta investigación como un soporte teórico para abrir un nuevo campo de enseñanza, la cual sería la psicología deportiva.

14 1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

Examinar la relación entre las variables de motivación, ansiedad y autoconfianza en deportistas universitarios que practican deportes individuales y grupales.

91

1.5.2 Objetivos específicos

- Describir las variables de motivación, ansiedad y autoconfianza en los deportistas.
- Comparar los sujetos que practican deportes individuales y grupales en función de las variables de motivación, ansiedad y autoconfianza.
- Analizar el grado de asociación entre las variables de motivación, ansiedad y autoconfianza en los deportistas.

2. REFERENTE TEÓRICO O CONCEPTUAL

2.1 Psicología del deporte, deporte y actividad física

La psicología deportiva es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte. (APA). Por otro lado, también puede considerarse como un campo aplicado de la ciencia psicológica al comportamiento del ser humano en los contextos del deporte, el ejercicio y la actividad física. (COLPSIC).

La cual tiene como objetivos: 1. Conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación. 2. Ayudar al competidor a controlar el estrés que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento. 3. Intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).

También la psicología deportiva se desenvuelve desde dos especialidades, que son: la Desarrollista, que se basa en potencializar las capacidades del deportista; el deportista se ve como un cliente; y Terapéutica, que busca tratar las posibles dificultades que el deportista tenga; el deportista se ve como un paciente. Por tanto, las funciones del psicólogo deportivo se concentran en ocuparse de la asistencia a deportistas, atletas y equipos, como asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física; lo cual se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación. Además, se realizan perfiles psicodeportológicos (análisis de las fortalezas y debilidades del deportista) para identificar las variables mentales a potenciar. Por eso el

10
psicólogo deportivo busca instrumentar técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos, confianza, entre otras variables a entrenar.

Sin embargo, el ámbito de trabajo no se limita al consultorio; sino que se extiende al campo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc. Y el secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica, salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones. (Williams, 1991)2.2.1 Relaciones y diferencias entre deporte y actividad física.

24
El deporte es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”. (Cagigal, 1985). En cambio, la actividad física-recreativa es 25
aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce. (Blásquez, 1999).

2.2.2 Deporte grupal vs individual

38
Los deportes colectivos son aquellos en los que existe cooperación entre dos o más compañeros, realizando una participación simultánea o alternativa de los jugadores, pudiendo compartir un espacio común y utilizar un objeto.

34
Los deportes individuales son aquellos en los que el deportista realiza una actividad solo, para superar un objetivo medible por el tiempo, la distancia, una ejecución técnica o precisión y control de un gesto. (Rodríguez, 2017).

2.2 Motivación: definición, características y modelos

Desde la teoría de la Autodeterminación planteada por Deci y Ryan, explica a la motivación como la iniciación, la orientación, el mantenimiento, y el abandono de una actividad físico-deportiva. Es el interés por entrenar y superarse continuamente, el establecimiento y la consecución de objetivos. Es como voluntad, y explica que la misma puede representarse como tenacidad, resolución o terquedad en la búsqueda de una meta personal. Se divide en tres: Amotivación, Motivación Extrínseca e Intrínseca. A continuación, se hace referencia a cada una de ellas.

La Amotivación se caracteriza por una manifestación de sentimientos de frustración, miedo o depresión, dado que el sujeto no expresa la intención de realizar alguna actividad y por lo tanto su actividad es desorganizada.

La Motivación Extrínseca, es aquella que depende de los refuerzos ambientales o externos para poder ejercer su práctica. Se apoya en tres conceptos: recompensa o refuerzo, castigo e incentivo. Hay cuatro tipos de motivación extrínseca: Regulación Externa (mediada por refuerzos materiales u obligaciones impuestas), Regulación Introyectada (conductas que se empiezan a interiorizarse, pero no está autodeterminada), Regulación Identificada (la conducta es juzgada como importante) y Regulación Integrada (la forma más autodeterminada porque es coherente con valores del individuo).

La Motivación Intrínseca está mediada por factores internos de la persona. Se divide en: la Motivación Intrínseca para Conocer (hacer una actividad por el placer y la satisfacción experimentada al aprender, explorar, e intentar entender algo nuevo), la Motivación Intrínseca para Conseguir Cosas (la conducta se realiza por la satisfacción de crear algo nuevo, adquirir maestría) y la Motivación Intrínseca para experimentar Estimulación (hacer una actividad por

experimentar sensaciones de estimulación, como experiencias estéticas, diversión y disfrute).

La motivación Intrínseca es la motivación más autodeterminada y más íntegra de los tres tipos generales de motivación. (Deci y Ryan, 1985).

2.3 Ansiedad: definición y clasificación

Desde el DSMV, se habla del trastorno de ansiedad generalizada y lo describe como: ansiedad y preocupación excesiva (anticipación aprensiva), que se produce durante más días de los que ha estado ausente durante un mínimo de seis meses, en relación con diversos sucesos o actividades. Se asocia a los siguientes síntomas: Inquietud o sensación de estar atrapado o con los nervios de punta, fatiga, dificultad para concentrarse o quedarse con la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular, problemas de sueño (dificultad para dormirse o para continuar durmiendo, o sueño inquieto e insatisfactorio). Lo cual causa malestar clínicamente significativo y un posible deterioro en el ámbito laboral, social, etc. (DSMV, 2013, p. 137-138).

La ansiedad precompetitiva es otro tipo de ansiedad, la cual no se considera patológica debido a que los síntomas se presentan previos a la competencia. Este tipo de ansiedad se denomina como un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación psicológica. Está mediada por la interpretación que le dé el deportista a la ansiedad antes de una competencia; por consiguiente, las expectativas de éxito o fracaso pueden suponer un factor importante en la determinación de la ansiedad, especialmente en la instancia inicial precompetitiva, generando un atenuante distinto a la hora de la competencia; ya que en competiciones deportivas, el resultado y las consecuencias que se derivan son muy importantes para el deportista puesto que pueden llegar a determinar su presente

e, incluso, su futuro, en aspectos referentes a contratos, valoración social, continuidad en la competición, autoestima, etc.

¹³ Entre los síntomas más característicos se encuentran la tensión muscular, cosquilleo en el estómago, sequedad de boca y necesidad de orinar. Los pensamientos negativos que acuden a la mente de los deportistas influyen en su rendimiento durante la competición.

Desde esta perspectiva, la ansiedad se divide en: Ansiedad Cognitiva, que son sensaciones negativas sobre el ⁹ rendimiento y las consecuencias del resultado; se relaciona con el miedo al fracaso. Y Ansiedad Somática, es ⁴ la percepción de indicadores fisiológicos de la ansiedad, ejemplo: tensión del tono muscular, aumento de la frecuencia cardiaca, malestar estomacal. ¹⁷ Y estos aspectos cognitivos y somáticos de la ansiedad precompetitiva siguen un formato de interacción entre componentes ¹⁷ emocionales, cognitivos, conductuales; además las medidas observadas acerca de ellas pueden ser ambiguas, si no se atiende fundamentalmente la manera en que se interpreta la competición. (Martens et al, 1990).

2.4 Autoconfianza

Según Pulido, ¹⁹ la autoconfianza se define como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir. ¹⁹ La confianza es un determinante del rendimiento, pero no de la competencia o habilidad del deportista. La autoconfianza influye sobre las emociones positivas, la motivación, la concentración, los objetivos propuestos, el esfuerzo, la resistencia física, la estrategia de juego, la habilidad para manejar la presión y en la probabilidad de lesionarse.

Hay dos autores que describen la autoconfianza desde el ámbito deportivo, uno de ellos es Vealy, que la define como la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. Y la distingue en varios aspectos: Confianza de rasgo, es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen usualmente acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte. La Orientación Competitiva, se refiere a un análisis sobre si el deportista se orienta preferentemente a los resultados o a la ejecución: 1- Jugar bien, y 2- Ganar; como las metas sobre las que se basa la orientación del deportista. Y Confianza de estado, es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen en un momento o situación particular sobre su habilidad para tener éxito en el deporte. Tanto la autoconfianza rasgo como la orientación competitiva interactúan con la situación objetiva del deportista para producir la autoconfianza estado. Esta situación creada en el deportista dará lugar a unas determinadas respuestas de conducta, produciendo unos determinados resultados en función de la misma. (Vealy, 1986).

Según Bandura, el nivel de autoconfianza nace a partir de la autoeficacia que se percibe en cuatro puntos de información: 1. Propia experiencia, interpretada como positiva con un sentido de eficiencia respecto a cómo se realizó determinado hecho. 2. Modelado, son las conductas realizadas por los otros; ejemplificándolo como un deportista en donde piensa que si otro puede lograrlo él también es capaz de poder lograrlo. 3. Persuasión verbal, recibe apreciaciones de otras personas, de tal modo que genere confianza en el deportista. 4. Cambios en el nivel Arousal (activación), modificación del organismo que el deportista identifica positivamente como disponibilidad y energía para la acción o negativamente como desconcentración y falta de dominio sobre su propia mente y cuerpo (Bandura, 1986).

3. HIPÓTESIS

- A mayor autoconfianza y motivación en el deportista, menor ansiedad.
- Mayor motivación extrínseca que intrínseca y amotivación.
- Hay mayor ansiedad cognitiva en deportistas grupales que en individuales.

88 4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Enfoque

Empírico-analítico.

4.2 Tipo de investigación

Cuantitativo.

14 4.3 Nivel de la investigación

Descriptivo, comparativo y correlacional.

53 4.4 Diseño de investigación

No experimental de corte transversal.

4.5 Población y muestra

Deportistas universitarios (Universidad politécnico Jaime Isaza Cadavid de Medellín y Universidad Católica de Oriente.)

4.5.1 Muestreo.

Intencional – no probabilístico.

4.5.2. Muestra.

Participaron 84 deportistas entre los 18 y 33 años de edad, 26 deportistas del sexo femenino y 58 del sexo masculino. Los deportes individuales incluidos son: Halterofilia, Karate, Natación, Tenis de Mesa, Tenis de Campo, y Taekwondo; y deportes en conjunto son: Voleibol, Baloncesto, Fútbol, Fútbol Sala, Ultimate y Rugby; 57 deportistas colectivos en los cuales había 22 mujeres y 35 hombres; y 27 deportistas individuales donde había 4 mujeres y 23 hombres.

Los deportistas se encuentran entre 1 al 6 en cuanto al estrato socioeconómico, presentando mayor frecuencia el estrato 3. Se evaluaron 9 deportistas ²¹ de la Universidad Católica de Oriente y 75 ¹⁴ de la Universidad Politécnico Jaime Isaza Cadavid de Medellín. Con respecto al tipo de competencias que han participado, han sido Nacionales, Departamentales, Universitarias e internacionales; predominando las Departamentales y con menos participación competitiva a nivel internacional. En cuanto al tiempo que llevan practicando el deporte, oscila entre 5 meses a 19 años; con mayor frecuencia entre 2, 3, 5 y 8 años. Y con el tiempo semanal de práctica, varía entre 2 a 24 horas, predominando entre 8 a 10 horas. El tiempo para la próxima competencia varía entre 1 día a 30 días, pero la mayoría de los deportistas implementaron las pruebas una semana antes de la próxima competencia; la cual variaba entre universitaria (la más frecuente), departamental, y nacional (solo dos deportistas).

¹⁴ 4.5.3. Criterios de inclusión.

Deportistas universitarios ¹⁴ mayores de edad. Deben estar próximos a una competencia, tiempo máximo de 30 días. Debieron haber participado en mínimo dos competencias de cualquier categoría.

4.5.4. Criterios de exclusión.

Personas que no sean deportistas. Deportistas que no sean universitarios. Menores de 18 años. No haber participado en ninguna competencia o solo en una.

4.6. Variables o categorías

Motivación, ansiedad y autoconfianza.

4.7 Técnicas e Instrumentos.

4.7.1. Escala de Motivación Deportiva (EMD).

Traducida y validada al español por Balaguer, Castillo & Duda, 2007; evalúa la motivación desde la teoría de la autodeterminación que plantean Deci y Ryan en 1985. Tiene 28 ítems que evalúan la motivación intrínseca, extrínseca y la amotivación; y se encuentra en formato Likert de 7 pasos que oscila desde: No tiene nada que ver conmigo (1), a Se ajusta totalmente a mí (7), siendo el punto medio: Tiene algo que ver conmigo (4). Su confiabilidad es entre 0.74 y 0.83. Los ítems que miden Motivación Intrínseca para conocer: 2, 4, 27 y 23; para experimentar estimulación: 1, 13, 18 y 25; y para conseguir cosas: 8, 12, 15, 20. Los que miden Motivación Extrínseca de regulación identificada: 7, 11, 17, 24; regulación introyectada: 9, 14, 21, 26; y regulación externa: 6, 10, 16, 22. Y los que evalúan Amotivación son: 3, 5, 19, 28.

4.7.2 Ansiedad Competitiva (CSAI-2).

Traducido al castellano por Capdevila en 1997. Evalúa la ansiedad desde las dimensiones de: ansiedad cognitiva y ansiedad somática; y asimismo evalúa la variable de autoconfianza desde la teoría de ansiedad precompetitiva planteada por Martens et al en 1990. Consta de 27 ítems en formato Likert, donde (1) corresponde a “nada” y (4) corresponde a “mucho”. Su confiabilidad es entre 0.90 y 0.93. Los ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, y 25 miden Ansiedad Cognitiva; los ítems 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 y 27 miden Autoconfianza; y los ítems 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 y 29 miden Ansiedad Somática.

4.7.3. Cuestionario de Autoconfianza en Competición CACD para Deportes Individuales y Colectivos.

Creado y validado en población chilena por Martínez, Molina y Oriol en el 2016. Se basa en la teoría de autoeficacia de Bandura de 1986. Evalúa la autoconfianza de los deportistas en situación competitiva. Consta de 18 ítems tipo Likert del 1 al 7, (1) “completamente en desacuerdo”, (2) “bastante en desacuerdo”, (3) “moderadamente en desacuerdo”, (4) “ni de acuerdo, ni en desacuerdo”, (5) “moderadamente de acuerdo”, (6) “bastante de acuerdo”, (7) “totalmente de acuerdo”. Su confiabilidad es de 0.94 y validez de 45%.

4.8 Procedimiento

Inicialmente se contacta con el decano del área de deportes de la Institución Politécnico Jaime Isaza Cadavid ubicada en la ciudad de Medellín (Antioquia), después se dispone de una lista de los universitarios vinculados a los deportes que ofrece la institución y desde aquella información se conoce quiénes cumplen con los criterios inclusión y el horario de entrenamiento de cada categoría deportiva.

Luego, se fue visitando a cada modalidad deportiva, y allí se le informaba al entrenador acerca de la investigación y todo lo que la comprendía. Desde los entrenadores se obtuvieron los deportistas universitarios próximos a competencia, y antes de iniciar la práctica deportiva o al finalizarla, se les aplicaba los cuestionarios.

Antes de entregarles los formularios, se realizó un ejercicio de visualización respecto a su próxima competencia y se indagó por el tipo de sensaciones que les generaba. Ello con el fin de aumentar los niveles de ansiedad. Después de haber cumplimentado las pruebas, se realizó la base de datos en Excel, para luego trasladarla al programa estadístico SPSS y obtener datos

sociodemográficos y puntuaciones en las escalas. Luego se sigue con el análisis de los datos y adquisición de resultados.

4.8.1 Aspectos éticos

Se tiene en cuenta lo comprendido en la Ley 10-90 del Código Deontológico de Colombia, en donde se le entregará a cada voluntario deportista un consentimiento informado, en el cual se explique de qué trata la investigación y cuál sería el objetivo de la misma.

4.9 Plan de análisis

1. Se emplearon ⁶⁴ medidas de tendencia central (media) y de dispersión (desviación estandar).
2. Se emplearon tablas personalizadas para hacer comparaciones entre los porcentajes de las variables evaluadas ⁸⁷ en función del tipo de deporte (individual o grupal)
3. Se empleó la ⁵² prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov para determinar el uso posterior de pruebas paramétricas o no paramétricas.
4. Se usó el estadístico de correlación de Spearman (debido al ⁵² resultado de la prueba de normalidad).

4.9.1 Resultados esperados

-Contribuir a la psicología deportiva tanto a psicólogos como a entrenadores, conllevando a mejorar el rendimiento deportivo antes de la competencia.

-Ampliar la visión para el campo de la psicología deportiva en la Universidad Católica de Oriente.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Inicialmente se podrá evidenciar los resultados obtenidos en cuanto a los aspectos sociodemográficos que se tuvieron en cuenta al momento de medir las variables. Posteriormente se mostrará los resultados concernientes al primer objetivo específico de investigación que es de nivel descriptivo; consecuente a ello, se logrará observar los ámbitos encontrados a nivel comparativo que corresponden a responder el segundo objetivo específico de investigación; y finalmente, se desglosará los resultados de tipo correlacional que hacen referencia al tercer objetivo de investigación específico planteado en ésta investigación.

5.1 Resultados sociodemográficos

El tiempo que llevaban practicando el deporte presentó una media de 6,79 años, y el tiempo promedio de practica semanal fue de 9,30 horas, a su vez, el tiempo faltante para la próxima competencia fue menor a 10 días ($M=9,98$).

5.2 Descripción de los promedios de las variables de Motivación, Ansiedad y Autoconfianza.

Respecto a la Motivación intrínseca se encontraron valores altos que permiten suponer la identificación de los participantes con esta forma de motivación ($M= 24,01$; $M= 24,48$; y $M=23,81$) (ver Tabla 1.). En relación a la Motivación Extrínseca, los valores fueron menores e indicaron que los participantes se identificaron menos con los ítems que indagaban por esta. Los valores ($M=19,35$; $M=16,48$; y $M=13,39$) así lo permiten señalar. En cuanto a la Amotivación, se halló que los participantes no se sintieron representados por los ítems que la evaluaban ($M=8,23$).

Finalmente, las subescalas de Ansiedad Cognitiva y Somática mostraron que los participantes se encuentran por debajo de la media de acuerdo a los ítems que evaluaban cada una de ellas, siendo menor los valores hacia esta última ($M=22,44$; $M=17,93$, respectivamente). Lo contrario sucedió con los niveles de Autoconfianza en esta subescala ($M=29,70$), y en la escala total de Autoconfianza ($M=69,18$).

Tabla 1.

Promedios de las variables de Motivación, Ansiedad y Autoconfianza.

	N	Media	DE
Motivación Intrínseca para conocer	84	24,01	3,567
Motivación Intrínseca para experimentar estimulación	84	24,48	3,974
Motivación Intrínseca para conseguir cosas	84	23,81	3,678
Motivación Extrínseca de Regulación Identificada	83	19,35	5,540
Motivación Extrínseca de Regulación Introyectada	84	16,48	5,788
Motivación Extrínseca de Regulación Externa	84	13,39	6,225
Amotivación	84	8,23	4,593
Ansiedad Cognitiva	84	22,44	6,252
Ansiedad Somática	84	17,93	4,677
Autoconfianza	84	29,70	4,404
AUTOCONFIANZA	84	69,18	10,591

5.3 Comparación de las variables de Ansiedad, Motivación y Autoconfianza en función del tipo de deporte (grupal e individual).

Respecto a las subescalas de Motivación Intrínseca en general, se observa cierta similitud en cuanto a los porcentajes en estas variables, evidenciando una alta identificación de los sujetos con estas formas de motivación, independiente del tipo de deporte practicado (ver Tabla 2.). Un aspecto que llama la atención es que en el rango entre 24 – 28, se ubicaron la mayor cantidad de respuestas relacionadas con la Motivación Intrínseca para conocer. En relación a Motivación Intrínseca para experimentar estimulación, se observa que la mayoría de los sujetos (80,7%, grupal; 74,1%, individual) se ubicaron en el rango de respuestas entre 22 – 28. Lo mismo se observa en cuanto a la Motivación Intrínseca para conseguir cosas (84,2%, grupal; 85,2%, individual).

En relación a la variable de Motivación Extrínseca, se observan valores más bajos que dan cuenta de un menor nivel de identificación de los sujetos con las subescalas que la componen. Se evidencian que los rangos entre 4-12 y 13-20 fueron donde más se concentraron las respuestas de los sujetos para Motivación Extrínseca de Regulación Identificada, Motivación Extrínseca de Regulación Introyectada y Motivación Extrínseca de Regulación Externa, para ambos tipos de deportes (grupal e individual).

Frente a la variable de Amotivación se encontró que en el rango entre 4 -11, se ubicaron el mayor porcentaje de respuestas (82,5%, grupal y 74,1%, individual). Lo que evidencia la poca identificación de los sujetos con esta condición.

Los resultados de la Ansiedad Cognitiva muestran una leve diferencia en los rangos de respuestas de los sujetos. Mientras que en el deporte grupal el porcentaje de respuesta de los sujetos (42,1%) se ubicó en el rango entre 22-29, en el deporte individual, casi la mitad del

porcentaje de respuesta (44,4%), se ubicó en el rango entre 16-22. Por su parte, la Ansiedad Somática permite señalar que en el rango entre 10 y 21, se ubicaron más del 75% de las respuestas de los sujetos para ambos tipos de deportes, grupal o individual. Evidenciando unos menores niveles de identificación de los sujetos con este tipo de ansiedad.

Respecto a la variable de autoconfianza, se observó que en el rango entre 74 y 89, altos niveles de autoconfianza, se ubicaron las respuestas de casi la mitad de los sujetos, en ambos tipos de deportes (47,4%, grupal; 44,4%, individual).

Tabla 2. 84
Porcentajes de las variables en función del tipo de deporte.

Variable		Tipo de deporte			
		Grupal		Individual	
		Recuent o	% de N columnas	Recuent o	% de N columnas
Motivación Intrín. 1 (Agrupada)	14 - 18	13	22,8%	2	7,4%
	19 - 23	17	29,8%	7	25,9%
	24 - 28	27	47,4%	18	66,7%
Motivación Intrín. 2 (Agrupada)	8 - 14	2	3,5%	1	3,7%
	15 - 21	9	15,8%	6	22,2%
	22 - 28	46	80,7%	20	74,1%
Motivación Intrín. 3 (Agrupada)	13 - 20	9	15,8%	4	14,8%
	21 - 28	48	84,2%	23	85,2%
	5 - 12	8	14,3%	2	7,4%
Motivación Extr. 4 (Agrupada)	13 - 20	22	39,3%	12	44,4%
	21 - 28	26	46,4%	13	48,1%
	4 - 11	12	21,1%	6	22,2%
Motivación Extr. 5 (Agrupada)	12 - 19	27	47,4%	14	51,9%
	20 - 27	18	31,6%	7	25,9%
	4 - 11	24	42,1%	12	44,4%
Motivación Extr. 6 (Agrupada)	12 - 19	22	38,6%	9	33,3%
	20 - 27	11	19,3%	6	22,2%
	4 - 11	47	82,5%	20	74,1%
Amotivación (Agrupada)	12 - 19	8	14,0%	7	25,9%
	20 - 27	1	1,8%	0	0,0%
	9 - 15	10	17,5%	3	11,1%
Ansiedad Cognitiva (Agrupada)	16 - 22	14	24,6%	12	44,4%
	23 - 29	24	42,1%	7	25,9%
	30 - 36	9	15,8%	5	18,5%
Ansiedad Somática (Agrupada)	10 - 15	17	29,8%	7	25,9%
	16 - 21	28	49,1%	15	55,6%
	22 - 27	9	15,8%	4	14,8%
Autoconfianza – Sub (Agrupada)	28 - 33	3	5,3%	1	3,7%
	15 - 20	2	3,5%	0	0,0%
	21 - 26	9	15,8%	8	29,6%
AUTOCONFIANZA (Agrup.)	27 - 32	27	47,4%	13	48,1%
	33 - 38	19	33,3%	6	22,2%
	42 - 49	3	5,3%	1	3,7%
AUTOCONFIANZA (Agrup.)	50 - 57	6	10,5%	4	14,8%
	58 - 65	8	14,0%	5	18,5%
	66 - 73	13	22,8%	5	18,5%
AUTOCONFIANZA (Agrup.)	74 - 81	24	42,1%	9	33,3%
	82 - 89	3	5,3%	3	11,1%

Nota. Se muestran dos ítems sobre la variable autoconfianza, debido a que se implementaron dos instrumentos psicométricos que miden ésta variable en el área de psicología deportiva.

5.4 Prueba de normalidad

La prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov mostró valores inferiores a 0,05, excepto para la variable de Motivación Extrínseca de Regulación Identificada, por lo cual se usó el estadístico de correlación de Spearman, para muestras no paramétricas (ver Tabla 3.).

Tabla 3.
Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov.

	Estadístico	Gl	Sig.
Motivación Intrínseca para Conocer	,148	83	,000
Motivación Intrínseca para Experimentar Estimulación	,191	83	,000
Motivación Intrínseca para Conseguir Cosas	,134	83	,001
Motivación Extrínseca de Regulación Identificada	,087	83	,181
Motivación Extrínseca de Regulación Introyectada	,098	83	,048
Motivación Extrínseca de Regulación Externa	,105	83	,024
Amotivación	,181	83	,000
Ansiedad Cognitiva	,099	83	,042
Ansiedad Somática	,125	83	,003
Autoconfianza	,124	83	,003
AUTOCONFIANZA	,145	83	,000

Nota. a. Corrección de significación de Lilliefors.

Se muestran dos ítems sobre la variable autoconfianza, debido a que se implementaron dos instrumentos psicométricos que miden ésta variable en el área de psicología deportiva.

5.5 Correlaciones entre variables

⁹ Se encontró una relación débil entre las variables Motivación intrínseca y Autoconfianza (sig. 0,043) (ver Tabla 4.). Además, se halló ¹⁵ una relación débil entre las variables Motivación intrínseca y Autoconfianza (sig. 0,011). Igualmente sucedió con las variables de Motivación Extrínseca y Ansiedad Cognitiva (sig. 0,012). Por su parte, se evidenció una relación débil entre Amotivación y Ansiedad Cognitiva (sig. 0,000). De la misma manera sucedió entre las variables de Amotivación y Ansiedad Somática (sig. 0,011).

Respecto a las correlaciones negativas bajas y moderadas, las variables de Amotivación y Autoconfianza mostraron una relación moderada (sig. 0,000). Así también se evidenció entre las variables de amotivación y Autoconfianza (sig. 0,000). ⁷ Entre las variables de Ansiedad Cognitiva y Autoconfianza (sig. 0,000) ⁵⁸ y las variables de Ansiedad Cognitiva y Autoconfianza (sig. 0,000). A su vez, se observó una ³⁰ relación entre las variables de Ansiedad Somática y Autoconfianza (sig. 0,001) y entre Ansiedad Somática y Autoconfianza (sig. 0,001)

Tabla 4.
Correlaciones entre las variables de Ansiedad, Motivación y Autoconfianza.

			Motivación Intrínseca para Conocer	Motivación Intrínseca para Experimentar Estimulación	Motivación Intrínseca para Conseguir Cosas	Motivación Extrínseca de Regulación Identificada	Motivación Extrínseca de Regulación Introyectada	Motivación Extrínseca de Regulación Externa	Amotivación	Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Somática	Autoconfianza	AUTOCONFIANZA
Rho de Spearman	Motivación Intrínseca para Conocer	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,618**	,811**	,481**	,460**	,295**	-,039	,091	,066	,188	,190
		N	84	84	84	83	84	84	84	84	84	84	84
2	Motivación Intrínseca para Experimentar Estimulación	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,618**	1,000	,730**	,363**	,501**	,263*	-,111	-,006	,106	,199	,196
		N	84	84	84	83	84	84	84	84	84	84	84
	Motivación Intrínseca para Conseguir Cosas	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,811**	,730**	1,000	,418**	,430**	,235*	-,035	,036	,005	,221*	,276*
		N	84	84	84	83	84	84	84	84	84	84	84
	Motivación Extrínseca de Regulación Identificada	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,481**	,363**	,418**	1,000	,518**	,618**	,179	,032	-,109	,057	,086
		N	84	84	84	83	84	84	84	84	84	84	84
	Motivación Extrínseca de Regulación Introyectada	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,460**	,501**	,430**	,518**	1,000	,678**	,187	,145	,137	,095	,081
		N	84	84	84	83	84	84	84	84	84	84	84
	Motivación Extrínseca de Regulación Externa	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,295**	,263*	,235*	,618**	,678**	1,000	,294**	,274*	,203	-,031	-,087
		N	84	84	84	83	84	84	84	84	84	84	84
	Amotivación	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,039	-,111	-,035	,179	,187	,294**	1,000	,384**	,276*	-,449**	-,430**
		N	84	84	84	83	84	84	84	84	84	84	84
	Ansiedad Cognitiva	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,091	-,006	,036	,032	,145	,274*	,384**	1,000	,683**	-,519**	-,385**
		N	84	84	84	83	84	84	84	84	84	84	84
	Ansiedad Somática	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,066	,106	,005	-,109	,137	,203	,276*	,683**	1,000	-,361**	-,370**
		N	84	84	84	83	84	84	84	84	84	84	84
	Autoconfianza	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,188	,199	,221*	,057	,095	-,031	-,449**	-,519**	-,361**	1,000	,505**
		N	84	84	84	83	84	84	84	84	84	84	84
	AUTOCONFIANZA	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,190	,196	,276*	,086	,081	-,087	-,430**	-,385**	-,370**	,505**	1,000
		N	84	84	84	83	84	84	84	84	84	84	84

En el presente estudio se tuvo como objetivo examinar la relación entre las variables de motivación, ansiedad y autoconfianza en deportistas universitarios que practican deportes individuales y grupales. Para alcanzar tal fin, del presente estudio participaron 84 sujetos provenientes de deportes individuales y grupales, a los cuales se les aplicaron 3 instrumentos: La Escala de Motivación Deportiva, evalúa específicamente motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación. El CSAI-II: Ansiedad cognitiva- Ansiedad somática evalúa ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. El cuestionario de Autoconfianza en competición para deportes individuales y colectivos (CACD), evalúa específicamente la autoconfianza.

Como punto de partida se plantearon las siguientes hipótesis, mayor motivación extrínseca que intrínseca, dado a la modalidad de refuerzo y recompensa. Además esperaba mayor ansiedad cognitiva en deportistas grupales que individuales; y se esperó que a mayor autoconfianza y motivación en el deportista, menor ansiedad

De acuerdo con lo anterior, se encontró lo siguiente en esta investigación. Con respecto a la primera hipótesis sobre la variable de motivación, en los resultados se muestra que al contrario de lo que se esperaba, los deportistas manifiestan presentar mayores niveles de motivación intrínseca que extrínseca, lo cual, a su vez, no concuerda con los resultados de la investigación de Leyton, García, Fuentes, y Jiménez (2018), en la cual se encontró que los deportistas estudiados se mostraron más motivados por factores extrínsecos que intrínsecos, como el ganar una competencia, el conocer nuevas personas, mejorar su apariencia y adquirir reconocimiento social. De igual manera en la investigación de Aguirre y González (2014) se evidenció que los deportistas universitarios estaban más orientados hacia la motivación extrínseca, debido a los beneficios que les otorgaba la universidad por pertenecer al deporte, por ejemplo, descuentos en la matrícula.

Sin embargo, existen otros estudios que concuerdan con los resultados obtenidos en este trabajo, como es la investigación de Guillén y Modroño (2016), de la cual participaron surfistas para examinar aspectos relacionados con la motivación. Los resultados obtenidos permiten señalar que los deportistas practicaban el deporte por factores intrínsecos. Así mismo, diversas investigaciones Silva et al., (2017); Catalá et al., (2016); Folgar, Rial, y Vaquero, y Granero Baena (2014) concluyen en sus resultados que los deportistas se ven más motivados intrínsecamente que extrínsecamente. Igualmente tiene coherencia con la teoría de Deci y Ryan (1985), quienes plantean que el fin último del deportista es practicar el deporte por factores intrínsecos, ya que este lleva a tener una práctica deportiva más persistente y constante; teniendo en cuenta que en los factores intrínsecos de motivación pueden estar involucrados aspectos de autosuperación, conocer más el ámbito deportivo en el cual se encuentra inmerso, etc.

Con respecto a las otras variables medidas, se obtuvo que los deportistas universitarios presentan altos niveles de autoconfianza y bajos niveles de ansiedad tanto cognitiva como somática. En cuanto a la autoconfianza, estos resultados concuerdan con la investigación de Ruiz-Juan, Zarauz Sancho y Flores-Allende (2016), la cual dice que los deportistas estudiados tuvieron altos niveles de autoconfianza y esto incidía de manera positiva en su rendimiento deportivo. De igual manera, Pinto y Vázquez (2013) también encuentran altos niveles de autoconfianza, pero también se muestra altos niveles de ansiedad, la cual contrasta con los resultados obtenidos en esta investigación en cuanto a la ansiedad. Por otra parte, Liberal et al., (2014) analizaron las variables de autoconfianza y ansiedad, antes y después de una lesión deportiva; estos autores encontraron que antes de la lesión se tuvieron altos niveles de autoconfianza y luego de ella eran más los altos niveles de ansiedad. Y si bien en la presente investigación no se pretendió medir variables psicológicas enfocadas a una lesión deportiva, se

podría tomar como un punto de partida para inferir que quizás los deportistas universitarios tuvieron altos niveles de autoconfianza debido a sentirse capaces físicamente para responder a la competencia; como lo explica la teoría de Vealy (1986) sobre la confianza percibida, ya que, entre otros aspectos a considerar, ninguno de los participantes contaba con una discapacidad física y les hace sentirse más seguros en la competencia.

En cuanto a la ansiedad, como se comentaba anteriormente, al comparar los resultados de esas investigaciones con este estudio, se encuentra que discrepan entre sí en los que se refiere a la presencia de los niveles de ansiedad. Esto pudo deberse a que, al momento de evaluar a los deportistas universitarios, algunos de ellos se encontraban próximos a la competencia con un promedio de 10 días. Según Martens et al., (1990), la ansiedad precompetitiva aparece poco tiempo antes de la competencia, teniendo en cuenta los tiempos de la presente investigación, se podría señalar que la distancia temporal pudo haber tenido un papel importante en los resultados sobre la evaluación de los niveles de ansiedad; ya que algunos deportistas universitarios medidos presentaban una diferencia de entre 5 y 10 días para la competencia, mientras otros evaluados distaban de su competencia hasta 15 días; por ende, quizás esa lejanía de tiempo teniendo en cuenta la teoría enunciada, pudo haber interferidos en los resultados con respecto a los niveles de ansiedad.

En concordancia con lo anterior, los resultados muestran que la hipótesis sobre a ⁵¹ mayores niveles de autoconfianza y motivación, menores niveles de ansiedad, era coherente con la teoría. Se halló una correlación negativa entre estas variables, indicando que cuando aumentan algunas de ellas, las otras disminuyen, es decir, al haber más altos niveles de motivación y autoconfianza, la ansiedad se presenta con bajos niveles en el deportista y viceversa. Sánchez et al (2017), realizaron un estudio donde los deportistas presentan altos niveles de autoconfianza y que estos

ayudan a reducir los síntomas de la ansiedad cognitiva y somática. No obstante, Prados, Fuentes y Calvo (2014), en su investigación observaron que por el contrario las variables de autoconfianza y ansiedad no se relacionaban entre sí. Empero, según Weinberg et al (1996), una de las fuentes generadoras de ansiedad es no sentirse capaz de responder a las exigencias de la competencia, lo cual tiene que ver directamente con la autoconfianza. Desde este punto de vista, se percibe que los resultados obtenidos en la presente investigación concuerdan con la teoría.

Agregando la variable de motivación, y para ir en línea con la hipótesis planteada, Reigal et al., (2018), encontraron que la autoconfianza y la motivación correlacionaban positivamente, es decir, entre más confiado este el deportista en la práctica, más motivado estará para permanecer en el deporte y viceversa. Los resultados de la presente investigación también permiten señalar este resultado. Lo cual se complementa con estudios como el realizado por Catalá et al., (2016), quienes obtuvieron los mismos resultados con deportistas.

Respecto a la comparación entre deportes individuales y grupales es importante señalar lo siguiente. Inicialmente en el proyecto se quiso contrastar la hipótesis que dice que hay mayor ansiedad cognitiva en deportes individuales que en grupales. En la presente investigación se obtiene que hay mayor ansiedad cognitiva en los deportistas individuales que en los deportistas grupales, así mismo se encontró que los deportistas individuales puntuaron más alto en la motivación intrínseca. Pinto y Vázquez (2013) en su investigación observan que hay gran peso de la variable de autoconfianza frente a la ansiedad en los deportistas individuales. Márquez (1994) encuentra que los deportistas individuales presentan manifestaciones fisiológicas y emocionales, mientras que los deportistas colectivos cuentan con menor presencia de estas. Por lo tanto, se corrobora la hipótesis y se evidencia que otros estudios coinciden con los resultados obtenidos en la investigación.

6. CONCLUSIONES

A partir de estos resultados se puede concluir que la comprensión de estas variables puede fortalecer el trabajo que se realiza por parte de entrenadores y psicólogos deportivos, tanto la motivación, ansiedad y autoconfianza son aspectos psicológicos relevantes a tener en cuenta para desarrollar con mayor profundidad en la psicología deportiva desde se área investigativa y aplicativa; teniendo en cuenta que a su vez las variables medidas en ésta investigaciones presentan incidencia entre sí, no solo para el rendimiento en el deportista sino también para su bienestar mental en la práctica deportiva. La posibilidad de hacer un trabajo donde se favorezcan estas variables podría contribuir a potencializar las capacidades del deportista y los aspectos psicológicos que contribuyen a un adecuado rendimiento en el deporte. Por consiguiente, a raíz de ésta investigación se logra evidenciar que el proceder del psicólogo deportivo actualmente puede basarse en desempeñar su labor en conjunto con el entrenador deportivo y enfatizando en aspectos personales del deportista, como lo son la motivación, ansiedad y autoconfianza, para contribuir en reformar de manera positiva la práctica deportiva y bienestar individual del deportista.

6.1 Limitaciones y recomendaciones

Se evidencia que la cantidad de sujetos fue limitada, puesto que la muestra obtenida fue pequeña, lo cual se dio por los criterios de inclusión impuestos en la investigación, esto implicó que los resultados no obtuvieran la exactitud esperada. Por otro lado, es evidente que la muestra de deporte individual y deporte grupal no es equitativa, lo cual no permite obtener resultados exactos sobre la comparación de estos. Frente a esto sería recomendable contar con una muestra

más amplia, para obtener datos más exactos y generales de la población, y lograr así mismo realizar la comparación con una muestra equitativa.

Además, los instrumentos utilizados no fueron validados respectivamente en Colombia dando así, el correcto cumplimiento de estos de manera óptima, por lo que se cuenta como un limitante, ya que pudo sesgar los resultados de la investigación.

Otro aspecto es la cercanía de tiempo en cuanto a la competencia, ya que a menor tiempo la variable de ansiedad puede estar más definida y clara. En esta investigación las pruebas se aplicaron con algunos días de diferencias respecto a la competencia, pero sería recomendable hacer las pruebas correspondientes con una cercanía de horas o, incluso, momentos previos a la misma. Sin embargo, de no haber la cercanía suficiente, podría sugerirse generar un espacio de relajación y dirección en donde se haga un “acercamiento cognitivo” que permita centrarse en la competencia. Esto puede posibilitar un espacio y contexto ideal para poder tomar medidas más exactas de una variable tan importante en la competencia como lo es la ansiedad precompetitiva.

Sería importante en investigaciones futuras tener en cuenta aspectos de la personalidad de los deportistas y de este modo tener un acercamiento directo y relacionado con las variables propuestas en este proyecto. Lo anterior debido a que puede haber factores de personalidad que influyen en el tipo de deporte que se practica, tiempo de práctica, etc. A su vez tener una relación estrecha con variables como la motivación, la autoconfianza o la ansiedad del deportista.

Se encomienda contar con apoyo psicológico dentro de las áreas deportivas para el manejo y trabajo de ansiedad, tanto para los deportistas como para los entrenadores, ya que la ansiedad puede ser transmitida desde el entrenador hacia los deportistas próximos a competir, y propiciar actividades para hablar de los miedos y de sus efectos sobre el rendimiento. Una buena manera de hacerlo es realizando constantemente una reunión de equipo.

Trabajo de grado

INFORME DE ORIGINALIDAD

30%

INDICE DE SIMILITUD

26%

FUENTES DE
INTERNET

3%

PUBLICACIONES

24%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

www.redalyc.org

Fuente de Internet

2%

2

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

3

scielo.isciii.es

Fuente de Internet

1%

4

www.retos.org

Fuente de Internet

1%

5

g-se.com

Fuente de Internet

1%

6

www.quieroapuntes.com

Fuente de Internet

1%

7

Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León

Trabajo del estudiante

1%

8

cdeporte.rediris.es

Fuente de Internet

1%

9	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
10	www.ecured.cu Fuente de Internet	1%
11	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	1%
12	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1%
13	www.todomonografias.com Fuente de Internet	1%
14	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
15	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
16	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
17	Submitted to Universidad de Antioquía Trabajo del estudiante	1%
18	dialnet.unirioja.es Fuente de Internet	1%
19	Submitted to Universidad de Granada Trabajo del estudiante	1%

20	www.informaciopsicologica.info Fuente de Internet	1%
21	Submitted to Universidad Catolica de Oriente Trabajo del estudiante	1%
22	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1%
23	Submitted to Universidad de Deusto Trabajo del estudiante	<1%
24	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1%
25	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1%
26	Submitted to Universidad Pontificia Bolivariana Trabajo del estudiante	<1%
27	www.scribd.com Fuente de Internet	<1%
28	www.uv.es Fuente de Internet	<1%
29	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
30	docplayer.es Fuente de Internet	<1%

31	idus.us.es Fuente de Internet	<1%
32	core.ac.uk Fuente de Internet	<1%
33	documents.mx Fuente de Internet	<1%
34	fbm.es Fuente de Internet	<1%
35	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
36	www.psicothema.com Fuente de Internet	<1%
37	Submitted to Ashridge Business School Trabajo del estudiante	<1%
38	Entregado a Universidad de Valladolid el 2013-01-16 Trabajo del estudiante	<1%
39	repositorio.uam.es Fuente de Internet	<1%
40	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	<1%
41	www.tafadycursos.com Fuente de Internet	<1%

42	www.agradecimientos.org Fuente de Internet	<1%
43	www.colpsic.org.co Fuente de Internet	<1%
44	Submitted to Unidad Educativa Letort Covima Trabajo del estudiante	<1%
45	www.rpd-online.com Fuente de Internet	<1%
46	2fwww.redalyc.org Fuente de Internet	<1%
47	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1%
48	psicologiadeportivaa.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
49	Submitted to UNILIBRE Trabajo del estudiante	<1%
50	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	<1%
51	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1%
52	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1%
53	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1%

<1%

54

Submitted to Universidad Carlos III de Madrid

Trabajo del estudiante

<1%

55

Submitted to Universidad Catolica De Cuenca

Trabajo del estudiante

<1%

56

biblat.unam.mx

Fuente de Internet

<1%

57

repositorio.uade.edu.ar

Fuente de Internet

<1%

58

Silvia Pulido Pedrero, Juan Pedro Fuentes García, Ruth Jiménez Castuera. "Análisis de las relaciones entre variables motivacionales y ansiedad en judocas competidores", Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 2017

Publicación

<1%

59

pt.scribd.com

Fuente de Internet

<1%

60

Submitted to CONACYT

Trabajo del estudiante

<1%

61

Submitted to Universidad de Jaén

Trabajo del estudiante

<1%

62

hrcak.srce.hr

Fuente de Internet

<1%

63 Submitted to Universidad Catolica Cardenal Raul Silva Henriquez <1%
Trabajo del estudiante

64 amedco.encolombia.com <1%
Fuente de Internet

65 Submitted to Universidad Dr. José Matías Delgado <1%
Trabajo del estudiante

66 Submitted to Fundacion San Pablo Andalucia CEU <1%
Trabajo del estudiante

67 revistas.usb.edu.co <1%
Fuente de Internet

68 institutodeestudiosurbanos.info <1%
Fuente de Internet

69 repositorio.uigv.edu.pe <1%
Fuente de Internet

70 Submitted to Universidad Andina del Cusco <1%
Trabajo del estudiante

71 www.ub.es <1%
Fuente de Internet

72 monografias.ufop.br <1%
Fuente de Internet

73 expeditiorepositorio.utadeo.edu.co

	Fuente de Internet	<1%
74	erecursos.uacj.mx Fuente de Internet	<1%
75	Submitted to Consorcio CIXUG Trabajo del estudiante	<1%
76	www.periodismo.uchile.cl Fuente de Internet	<1%
77	www.dheducacion.com Fuente de Internet	<1%
78	revistaschilenas.uchile.cl Fuente de Internet	<1%
79	hera.ugr.es Fuente de Internet	<1%
80	Joel Manuel Prieto Andreu, António Labisa Palmeira, Aurelio Olmedilla Zafra. "Lesiones deportivas y personalidad: una revisión sistemática", Apunts. Medicina de l'Esport, 2014 Publicación	<1%
81	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1%
82	www.viktorfrankl.org Fuente de Internet	<1%
83	Submitted to Universidad ESAN -- Escuela de	

Administración de Negocios para Graduados

Trabajo del estudiante

<1%

84

ruja.ujaen.es

Fuente de Internet

<1%

85

Submitted to Hiram Bingham

Trabajo del estudiante

<1%

86

Submitted to Universidad Femenina del
Sagrado Corazón

Trabajo del estudiante

<1%

87

Submitted to Universidad Politécnica de Madrid

Trabajo del estudiante

<1%

88

Submitted to EP NBS S.A.C.

Trabajo del estudiante

<1%

89

mentalispicologia.blogspot.com

Fuente de Internet

<1%

90

www.psycospirity.com

Fuente de Internet

<1%

91

www.ilustrados.com

Fuente de Internet

<1%

92

tesis.ucsm.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

93

Submitted to Universidad Autónoma de Madrid

Trabajo del estudiante

<1%

Submitted to Universidad Rafael Landívar

94	Trabajo del estudiante	<1%
95	eprints.uanl.mx Fuente de Internet	<1%
96	doaj.org Fuente de Internet	<1%
97	vuir.vu.edu.au Fuente de Internet	<1%
98	Submitted to Universidad Americana Trabajo del estudiante	<1%
99	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante	<1%
100	Submitted to Universidad de San Buenaventura Trabajo del estudiante	<1%
101	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

Trabajo de grado

INFORME DE GRADEMARK

NOTA FINAL

/0

COMENTARIOS GENERALES

Instructor

PÁGINA 1

PÁGINA 2

PÁGINA 3

PÁGINA 4

PÁGINA 5

PÁGINA 6

PÁGINA 7

PÁGINA 8

PÁGINA 9

PÁGINA 10

PÁGINA 11

PÁGINA 12

PÁGINA 13

PÁGINA 14

PÁGINA 15

PÁGINA 16

PÁGINA 17

PÁGINA 18

PÁGINA 19

PÁGINA 20

PÁGINA 21

PÁGINA 22

PÁGINA 23

PÁGINA 24

PÁGINA 25

PÁGINA 26

PÁGINA 27

PÁGINA 28

PÁGINA 29

PÁGINA 30

PÁGINA 31

PÁGINA 32

PÁGINA 33

PÁGINA 34

PÁGINA 35

PÁGINA 36

PÁGINA 37

PÁGINA 38

PÁGINA 39

PÁGINA 40

PÁGINA 41

PÁGINA 42

PÁGINA 43

PÁGINA 44

PÁGINA 45

PÁGINA 46

PÁGINA 47

PÁGINA 48

PÁGINA 49

PÁGINA 50

PÁGINA 51

PÁGINA 52

PÁGINA 53

PÁGINA 54

PÁGINA 55

PÁGINA 56

PÁGINA 57

PÁGINA 58
